



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL

MARÇ

JACINT VERDAGUER



+34 936 303 234
info@cuinajusta.com
www.cuinajusta.com



#totssomcuinajusta
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106
08830 Sant Boi de Llobregat
Baix Llobregat



Alimentació mediterrànea i saludable.
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	3 Sopa de verdures i au amb estrelles	4 Crema de verdures de temporada	5 Arròs del Delta amb verdures (carbassa, ceba, pebrots)	6 Mongeta amb patata
Truita de patates amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Canelons de carn amb amanida (enciam i blat de moro)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9 Pasta integral amb salsa napolitana	10 Verdures rostides (bròcoli, carbassó, carbassa, pastanaga, xampinyons)	11 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	12 Estofat de llenties amb verdures (ceba, pastanaga, carbassó)	13 Trinxat de carbassa i patata
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i blat de moro)	Salsitxes d'au amb patata panadera	Mandonguilles mixtes a la cassola amb amanida (enciam i tomàquet)	Croquetes de bacallà amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi amb salsa de xampinyons (ceba, pastanaga, xampinyons)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16 Espirals amb salsa de formatge	17 Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	18 Arròs del Delta amb verdures (bròquil, carbassó, ceba)	19 Crema de carbassa	20 Minestra de verdures (coliflor, carbassa i mongeta tendra)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al forn amb pisto	Pizza Cuina Justa (tomàquet, pernil dolç i formatge) amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23 Bròcoli amb patata	24 Sopa de verdures i au amb estrelles	25 Cigrons estofats amb hortalisses (pebrots, carbassó, pastanaga)	26 Crema de pastanaga i ceba	27 Arròs del Delta amb salsa tomàquet
Gall dindi amb salsa mediterrànea (ceba, tomàquet i olives)	Salmó al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Estofat de porc amb verdures (ceba, pastanaga, patata)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
30	31	1	2	3

BONA SETMANA SANTA !



El plat saludable



El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal.

L'oli d'oliva verge, així com el verge extra, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

En aquells casos en que el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



L'aigua és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del dia, especialment quan fem exercici o fa molta calor.



Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

Tant amb les fruites com amb les verdures, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.



Una vida social activa és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.



Aliment de temporada del mes de març: Les Maduixes



Les **maduixes** són una fruita molt dolça i suculenta. Tenen uns alts nivells d'**antioxidants** que les fan molt beneficioses per a la salut. Són riques en nutrients essencials com la **vitamina C**, el **manganès** i la **fibra dietètica**. Per tant, són ideals per reforçar el nostre sistema immunitari, protegir les cèl·lules i millorar la salut digestiva. A més, són extremadament versàtils a la cuina. Es poden consumir fresques, en melmelades, batuts, pastissos i altres postres, combinant perfectament amb ingredients com la xocolata negra, el iogurt o el formatge fresc!